...arilor performanțe

Preocupare pentru promovarea metodicei moderne de antrenament

...diția primordială a creșterii ...performanțelor sportivilor ...i o constituie fundamentarea ...ifică a procesului de antrena... pe baza ultimelor cuceriri ob... pe plan mondial, organizarea ...nică a antrenamentelor zilnice ...u volum și intensitate crescută desfășurată de-a lungul intregu...an. Inlăturarea caracterului „se...r" al antrenamentelor și intro...rea lucrului pe ciclu de 11 luni, ...o lună de tranziție, înțeleasă ca ...us activ, sint sarcini de strictă ...alitate pentru antrenorii și teh...nii noștri.

...rcetind documentele de plani...re a muncii la doi dintre antre...i brașoveni, am constatat o serie ...lucruri pozitive, o orientare bună ...mărirea intensității și vo'umu... antrenamente'or. In munca aces...antrenori există încă — fără în...ă — o serie de lipsuri, însă ...nare lor este mai ușor de ...uat pentru faptul că ei au por...cu hotărire să aplice în via'ă ...inile trasate de U.C.F.S. cu pri...

părțit jucătorii în două categorii: cei tineri și cei peste 26 de ani. Cu grupa celor tineri (de perspectivă) el a aplicat noile metode de mărire și intensificare a volumului de antrenament. Anul acesta se efectuează cite 4—5 antrenamente săptăminal cu o durată de 90—150 minute, față de maximum 3 antrenamente cu o durată pină la 120 de minute cit se făcea înainte. Individualizarea antrenamentelor urmărește îmbunătățirea calităților fizice de bază și îmbunătățirea tehnicii individuale.

Astfel, sint efectuate antrenamente pentru însușirea unor procedee tehnice (prin numeroase repetări) și pentru îmbunătățirea calităților fizice specifice: săritura, forța de lovire, mobilitatea. Cu jucătorii Virgil Râu și Ion Chinzeriuc se repetă pasele din săritură în care sint urmărite calitatea săriturii, precizia și ținerea pasei; cu I. Szocs, I. Chinzeriuc și V. Băcilă se repetă săriturì combinate cu atacuri în forță, urmărindu-se și precizia în lovitura de atac; cu Stoica, Râu și Szocs

sint exersate procedeele de apărare: scoaterea mingilor prin plonjoane și pasarea lor directă la coechipier pentru declanșarea atacului etc.

O altă trăsătură nouă, caracteristică antrenamentelor pe care le efectuează cu elevii săi antrenorul Tănase N. Tănase, este aceea că se ocupă de pregătirea lor fizică în tot cursul anului. Inlăturînd ideea greșită, care a avut mult timp o largă circulație, că dezvoltarea forței se realizează doar în perioada pregătitoare și că o dată cu începerea campionatului trebuie să dispară orice preocupare pentru realizarea ei, antrenorul brașovean se preocupă tot timpul anului de pregătirea multilaterală a voleibaliștilor, pe care o realizează în mod sistematic și permanent, cu mijloace moderne.

★

Antrenorul Martie Ștefănescu conduce pregătirea cicliștilor din secția clubului sportiv Olimpia. Punindu-și ca obiectiv principal mărirea numărului, a volumului și intensității antrenamentelor, el a procedat la o justă alcătuire a planificării antrenamentelor. Comparind datele de planificare din perioada 1—15 aprilie 1960 cu cele din perioada corespunzătoare a acestui an putem vedea următoarele: numărul antrenamentelor a crescut de la 7 (în 1960) la 9 (în 1961), numărul kilometrilor parcurși a crescut de la 520 la 890, numărul sprinturilor pe 300 și 500 m s-a mărit considerabil, iar media orară cu care sint efectuate antrenamentele a crescut de la 32 km la 36—37 km. Edificator este și faptul că la concursul de verificare pe 50 km, individual contracronometru, care a avut loc în prima parte a lunii aprilie 1960, primii trei cicliști clasați au realizat o medie orară de 36 km, iar zilele trecute la un control asemănător ei au obținut o medie orară de peste 38 km. Acestea sint roadele firești ale aplicării sistemului de antrenament modern. Așa cum ne spunea antrenorul Martie Ștefănescu, alergătorii participă conștient la mărirea volumului și intensității antrenamentelor. Pe viitor, graficul antrenamentelor va cunoaște o linie ascendentă și acest lucru se va reflecta fără îndoială și în rezultatele pe care le vor obține în competițiile oficiale cu caracter republican.



Cicliștii de la clubul sportiv Olimpia pleacă la antrenament

... la îmbunătățirea muncii de in...re-antrenament din secțiile pe ...ră de sport. Vorbind despre ...le pozitive ale muncii acestor ...enori sintem convinși că ele vor ...i și altor tehnicieni, vor forma ...adevărat schimb de experiență.

★

...trenorul echipei de volei de ca...rie A Tractorul, Tănase N. ...se, ne-a vorbit despre indivi...rea antrenamentelor. El a îm...

...de verificare ...pregătire

...e care îi poartă talentul. Vo...spre o anumită probă nu se ...oară însă așa, din... senin. Ti...tleți participă la concursuri săp...ale în care iau startul la diferite ...e. Rezultatele obținute, ca urmare ...i mai bune acomodări cu tehnica ...ecifică ... probe, indică într-o ...ă sec... ...re care trebuie să ...re... ...l atlet. Niculina ...a ...e la înălțime 1,30 ... (11 ani) sare la ... Alexandrina Anghe...ă ...argă 60 m în 8,6 se... ...rosz (14 ani) aruncă ... kg la 10,03 m, Constan...nu (13 ani) sare la lun... m și aleargă 80 m în 10,9 ...c. Sint numai citeva din re...ele celor aproape 70 de băieți ...ete care se pregătesc să devină ...i fruntași, sub atenta și continua ...umare a celor doi antrenori. Con...surile de verificare pe care antre...ii le programează săptăminal au ... dublu scop:

- acomodarea sportivilor cu con...surile și condițiile impuse de regu...ent (în acest fel este treptat elimi...ă și cantitatea de emoție în plus ...e influențează negativ performan...);
- descoperirea talentului tinerilor ... într-o probă sau alta (firește, ... lucru se realizează și pe alte ...

... deci rolul pe care-l joacă con...l sau competiția în ridicarea mă...sportive a tinerilor sportivi, ...ranța majoră pe care o au în ...rea lor.

UN COLABORATOR PREȚIOS: MEDICUL SPORTIV

In ridicarea continuă a calității procesului de instruire sportivă un rol de seamă îl are medicina sportivă. Contribuția medicului sportiv nu trebuie privită unilateral, numai prin prisma tratării diverselor traumatisme ale sportivilor, ci și prin aportul pe care acesta poate să-l aducă la îmbunătățirea continuă a muncii de instruire. In antrenamentul modern, fiziologia efortului, igiena sportivă și colaborarea directă dintre medic și antrenor capătă o importanță tot mai mare.

Aceste probleme de seamă formează obiectul preocupărilor medicului Laurian Taus (pe care mulți dintre cititorii ziarului nostru îl cunosc din activitatea sa de atlet fruntaș). In dubla sa calitate — de șef al dispensarului regional pentru sportivi și de medic al secției de fotbal a asociației sportive Steagul roșu — dr. Laurian Taus a făcut multiple constatări. Printre altele el ne-a precizat că activitatea de cabinet (controalele periodice, tratamentele etc.) lipsită de o continuă și vie colaborare cu antrenorul nu poate duce la concluzii valabile. Medicul sportiv trebuie să fie tot timpul (ne referim la antrenamente și competiții) în mijlocul sportivilor, să cunoască îndeaproape activitatea lor și reacția obiectivă a organismului la diferitele solicitări, să verifice în practică rezultatele examenelor de laborator.

Iată un caz concret din experiența dr. Laurian Taus: la controlul medical făcut la dispensar, juniorul Lupeanu din echipa de fotbal Steagul roșu a avut tensiunea ridicată. Dacă medicul n-ar fi avut legătură directă cu terenul ar fi putut crede că ea este de origină cardiacă sau renală și i-ar fi prescris tratamentul respectiv. Cunoscind însă sportivul, medicul știa că tensiunea ridicată este de natură neuropsihică și prescriindu-i o scurtă perioadă de odihnă activă a refăcut imediat capacitatea funcțională a juniorului Lupeanu.

Un alt caz, la fel de interesant, l-a prezentat pentru medicul L. Taus și jucătorul de fotbal Campo. Acesta era foarte rigid și din această cauză executa greșit unele lovituri. Toate încercările antrenorului de a remedia această deficiență au fost infructuoase. Medicul a luat o altă hotărire. El l-a supus pe sportivul Campo în timpul iernii unui program special de gimnastică, care i-a mărit mobilitatea și elasticitatea. In acest fel, șuturile lui Campo au căpătat mai multă precizie, găsesc mai des poarta.

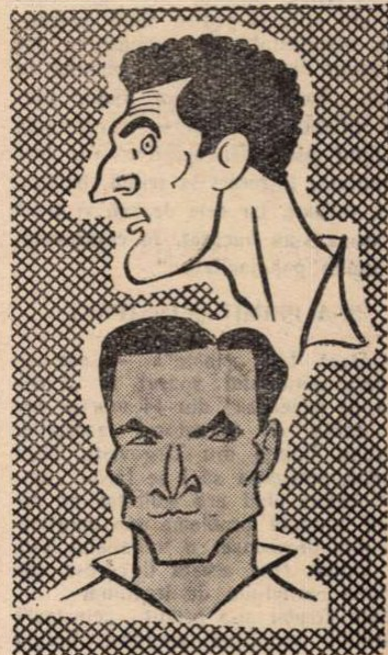
Exemplele de colaborare între medic și antrenor ar putea continua pe multe coloane de ziar. Rezultatele acestei colaborări duc la indicarea celor mai eficace metode de instruire, la dozarea corectă a efortului ș.a.m.d.

CONCLUZIA: trebuie luptat cu fermitate împotriva tuturor manifestărilor retrograde, de subapreciere a rolului pe care-l deține medicina sportivă în îmbunătățirea calitativă a procesului instructiv-educativ.

Materiale redactate de: HRISTACHE NAUM și CALIN ANTONESCU

Miine începe intilnirea amicală de tenis R. P. Romînă — R. P. Ungară

De ieri după amiază, cei mai buni tenismani ai R.P. Ungare sint oaspeții capitalei noastre. Istvan Gulyas, Zoltan Katona, Andras Szikszai și Ferenc Komaromi vin de la Budapesta cu laurii proaspeți ai unei excelente comportări: 4-1 cu Austria. Dar și fără această ultimă recomandare, tenismanii maghiari sint bine cunoscuți. Gulyas — multiplu campion al R.P. Ungare — este cotat printre primele rachete din Europa, iar coechipierul său pentru „Cupa Davis", redutabilul Katona, posedă o vastă experiență de concurs. Tinărul Szikszai, înalt de aproape 2 m, este un foarte bun jucător de dublu, cu puternice smeciuri și voleuri, iar Komaromi este de asemenea un talent promițător.



Doi dintre protagoniștii intilnirii: I. Țiriac (R.P.R.) și I. Gulyas (R.P.U.)

Programul jocurilor este următorul:

MIERCURI, ora 14 (simplu): Viziru—Katona, Țiriac — Gulyas; Bosch—Szikszai, Bardan — Komaromi.

JOI, ora 15 (dublu): Țiriac, Serester—Gulyas, Szikszai; Năstase, Cristea — Katona, Komaromi.

Iată deci adversari redutabili pentru jucătorii lotului nostru reprezentativ, pe care-i așteaptă desigur meciuri grele în această intilnire prietenească. După cum am anunțat, vom fi reprezentați la simplu de primii noștri doi jucători, I. Țiriac și Gh. Viziru, iar la dublu de I. Țiriac—V. Serester. De asemenea, se dispută meciuri între jucătorii de rezervă.

Intilnirea R.P. Romînă—R.P. Ungară începe miercuri — ora 14 — pe terenul central al bazei Progresul din str. Dr. Staicovici, cu primele două meciuri de simplu. Se joacă după sistemul „Cupei Davis": 4 simpluri și 1 dublu.

In așteptarea intilnirii cu echipa maghiară, este îmbucurător faptul că ieri — în finala „Cupei Primăverii" — cei doi echipieri ai reprezentativei romîne, Țiriac și Viziru, au demonstrat că sint bine pregătiți și în formă bună. Ei au furnizat o partidă spectaculoasă, care s-a ridicat adesea la un nivel foarte bun. După un prim set cîștigat de Țiriac cu 6-4, Viziru a început să joace aproape fără greșeală, reușind mingi excepționale. El a cîștigat setul doi cu 6-0 și a condus cu 5-2 în al treilea. De aci, însă, Viziru slăbește alura, nu se mai concentrează suficient și dă ocazie adversarului (din ce în ce mai bun) să egaleze și apoi să cîștige setul cu 11-9. In următorul, partida s-a întrerupt la 4-3 pentru Viziru și probabil nu va mai continua, dat fiind că azi jucătorii au zi de pauză, înaintea meciului cu oaspeții maghiari.

RADU VOIA

Deschiderea Concursului cultural-sportiv al tineretului în orașul Constanța și regiunea Dobrogea

(Urmare din pag. 1)

7-2, iar la fotbal s-au disputat două partide: Macaraua plutitoare „Agigea"—Remorcherul „Olga Bancic" 1-0 și Remorcherul „Farul"—Secția scafandri 2-1.

Ziua s-a încheiat cu un concurs de tir, la care au participat 15 tineri.

O zi bogată în întreceri sportive, urmărite cu viu interes de numeroși muncitori din port. Și altele vor urma. Concursul cultural-sportiv abia a început.

PROIECTE ȘI SPERANȚE

Pe una din alei i-am intilnit pe tov. F. D. Foty și Gr. Cojocaru. Președintele și secretarul asociației „Ancora".

— Ce vă propuneți să realizați zilele următoare? l-am întrebat pe tov. Foty.

— In primul rînd o mai mare popularizare a întrecerilor Concursului, folosind mai mult stația de radioamplificare, ziarul nostru de uzină „Portul Constanța", precum și alte forme de agitație. In al doilea rînd, avînd sprijinul permanent al comitetului sindical, al organizației U.T.M., să atragem cît mai mulți tineri muncitori în întreceri. Ne propunem să angrenăm opt echipe de fotbal, 12 de volei, 8 de handbal și 10-12 de popice. Concursul stirnește un mare interes printre tinerii din toate secțiile, ceea ce ne face să sperăm în reușita acțiunii.

— Angrenarea de noi tineri într-o activitate sportivă organizată constituie o preocupare permanentă a noastră — a intervenit tov. Gr. Cojocaru. In acest scop, paralel cu întrecerile Concursului, am luat inițiativa să organizăm acum și a doua ediție a „Cupei Primăverii", cu peste 150 de concurenți de la SRNC, SNMC, Comerț Exterior și Institutul de Proiectări. Fiecare unitate va participa cu echipe la fotbal, volei, tenis de masă, popice, șah și tir.

In felul acesta sperăm să mărim numărul membrilor U.C.F.S. și, în același timp, să depistăm elemente talentate, care să fie promovate în sportul de performanță.

CONCURSUL ÎN REGIUNEA DOBROGEA

Cu același mare interes și în același cadru sărbătoresc a fost deschis Concursul cultural-sportiv al tineretului și în regiune. Veștile primite din raioane subliniază entuziasmul cu care a participat tineretul la primele întreceri sportive și afluența spectatorilor, atrași de frumusețea disputelor sportive.

● *In raionul Medgidia*. — Deschiderea Concursului la Medgidia a avut loc pe terenurile de la „Cimentul" și I.M.U.M. Peste 80 de tineri s-au întrecut la popice, volei și fotbal. La fotbal s-au intilnit echipa secundă Cimentul și formația asociației sportive din comuna Ciocirlia. Cu acest prilej, la Cimentul s-a organizat un schimb de experiență, pe ramuri de sport, între asociația sportivă Cimentul și asociația sportivă din Ciocirlia.

● *In raionul Negru Vodă*. In localitățile Negru Vodă, Olteni și Darabani, în prezența unui public numeros, s-au întrecut peste 200 de tineri la fotbal, volei și tir.

● *In comuna Bălcescu* au participat și sportivi din comuna Kogălniceanu. S-au desfășurat meciuri de fotbal și volei, precum și întreceri de cros. Participanți: peste 180 de tineri; spectatori: mai bine de 2000. Cu acest prilej a fost organizată și Ștafeta cultural-sportivă.

● *Tinerii din Poarta Albă* au venit să se întreacă laolaltă cu cei din comuna Basarabi, la fotbal, volei și cros. Peste 1000 de spectatori au aplaudat cu căldură intilnirile celor 200 de sportivi.

● *In comuna Castelu*, cu ocazia întrecerilor la fotbal și volei tinerii au început să reamenajeze baza sportivă din comună.

● *Raionul Hirșova*. In trei centre comunale — la Saraiul, Casimcea și Ghindărești — s-au desfășurat primele întreceri ale Concursului, precum și crosul „Să întimpinăm 1 Mai". La Saraiul au participat — la atletism, volei și fotbal — 66 de tineri și peste 1000 de spectatori.

● *In comuna Peceneaga*, din raionul Măcin, 60 de tineri și-au disputat întiietatea la volei, atletism, cros și fotbal. In comuna Luncavița au participat, la întreceri, 100 de tineri.